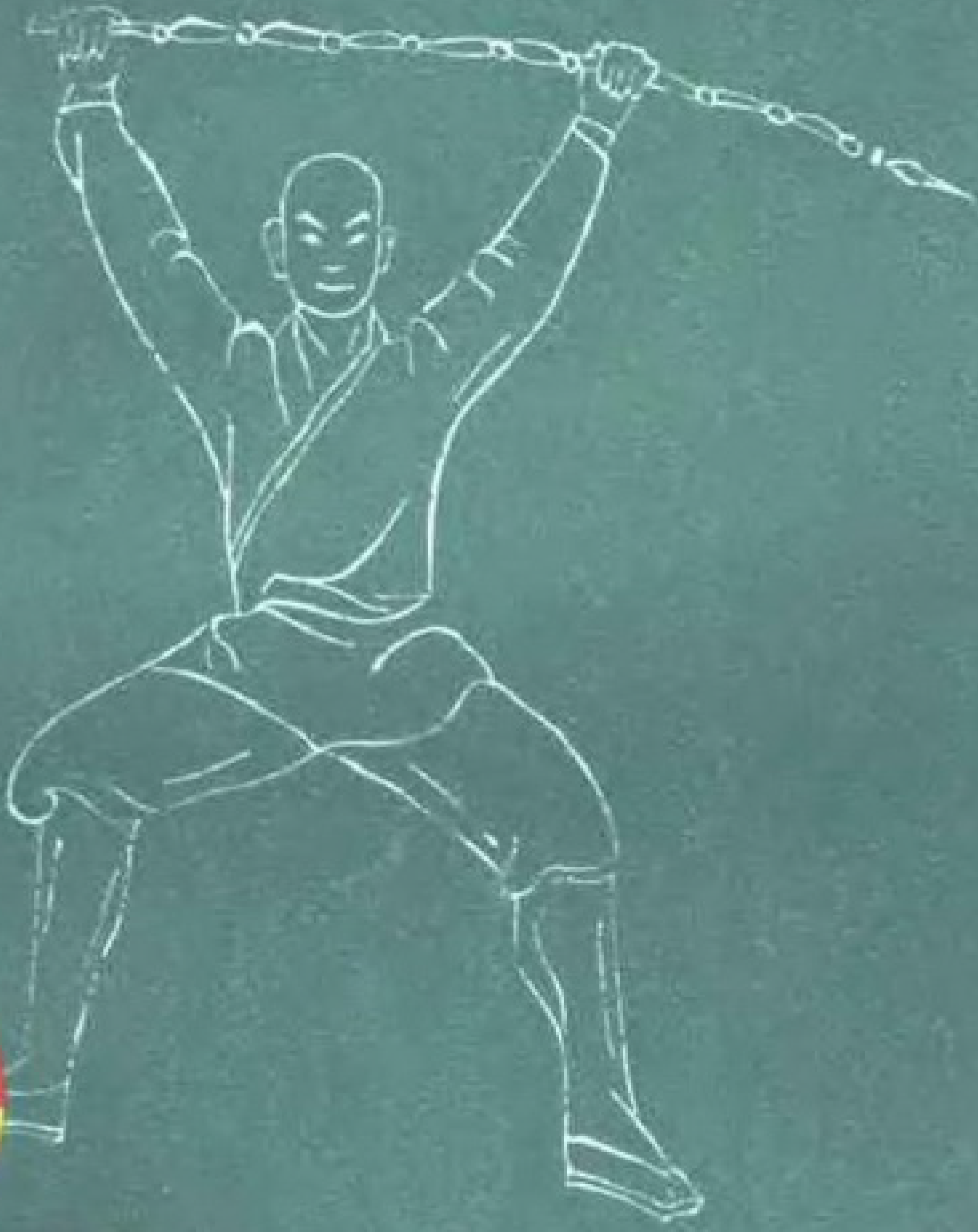
电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

少林九节鞭

德虔 素法 著



北京工业大学出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

少 林 九 节 鞭

德虔 素法 编

冯增欣 绘图

北京工业大学出版社

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

内 容 简 介

九节鞭是少林寺著名的软兵器之一，是历代少林寺武僧最喜欢演练的传统武艺。本书作者德虔、素法将少林寺纯密禅师在焚寺时珍藏下来的《少林寺九节鞭秘旨》和永祥法师的《少林寺九节鞭谱》汇总、整理、编写成书，书中详细说明了少林护身鞭、少林滚堂鞭、少林四门八步鞭的练法并附有图解。

本书具有健体抗疫、防身自卫的特点，而且有很高的实用价值，对武术工作者和武术爱好者来说，是一本很好的参考书。

少 林 九 节 鞭
德虔 素法 编
*
北京工业大学出版社出版
新华书店北京发行所发行
北京工业大学印刷厂印刷
*
787×1092毫米 32开本 1.375印张 31千字
1989年5月第1版 1989年5月第一次印刷
印数：1～10000册
ISBN 7-5639-0020-9/G·10
定价：0.80元

少林传真艺
正宗结硕果

贺少林寺

德禅

一九八五年一月

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

前　言

少林九节鞭是少林寺著名的软兵器之一，是历代少林寺武僧最喜欢演练的传统武艺。具有发鞭如炮鸣、行鞭如飞龙、迴线密如网、声音如雷鸣、势骤节严紧的特点，不仅技姿优美、诱众围观，给人一种崇高的艺术享受，而且还可健体抗疫、防身自卫。同时，又能缩拢宜藏、携带方便，是伴随人们的护身之宝。

近几年来，随着人民生活的不断改善和武术事业的空前发展，亲自来寺求艺和来函购买少林九节鞭资料的青少年成千上万。为了继承和发扬少林武术的优良传统，振兴中华民族，特将少林寺缔密禅師在焚寺时珍藏下来的《少林寺九节鞭秘旨》和永祥法师的《少林寺九节鞭谱》汇总、整理、编写成册，供全国武术爱好者参考。

在编写过程中，得到少林寺方丈德禅法师的大力支持，在此一并致谢。由于时间短促，水平有限，书中错误在所难免，敬請读者批评指正。

编者

1987年10月

于少林寺

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

目　　录

少林九节鞭的起源……………………………………（1）
九节鞭的规格和选择………………………………（3）
基本功法……………………………………………（4）
一、手法和手型……………………………………（4）
二、眼法……………………………………………（5）
三、身法……………………………………………（6）
四、步法……………………………………………（6）
五、腿法……………………………………………（7）
具体练法……………………………………………（10）
一、练鞭场地………………………………………（10）
二、练鞭服装………………………………………（10）
三、功前验鞭………………………………………（10）
四、假鞭真练法……………………………………（10）
五、九节鞭的基本功………………………………（11）
少林护身鞭…………………………………………（13）
少林滚堂鞭…………………………………………（15）
少林四门八步鞭……………………………………（27）

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

少林九节鞭的起源

少林九节鞭大约起源于宋代，据《少林拳谱》记载：宋代福居大和尚为发展少林武术，提高寺僧的武艺，遍邀全国十八家武林高手汇集嵩山少林寺，交流武艺，九节鞭就是在此时传入少林寺的。经过历代武僧的研练，逐渐发展成为风格独特而富有实战意义的少林九节鞭。

《少林九节鞭》共有六路：一路护身鞭；二路滚趟鞭；三路四门八步鞭；四路火龙鞭；五路双花鞭；六路梅花鞭。另外，还有刀加鞭和对练的草镰破鞭等。

据《少林十八般武艺》云：少林九节鞭在宋代以前仅有十个招势：一打左右盘肘；二打乌龙进洞；三打张飞偏马；四打罗章跪楼；五打湘子挎篮；六打苏秦背剑；七打左右插花；八打滚地活龙；九打力劈华山；十打金絲缠葫芦。

继至元代，惠距、惠深、智聚、智安又增加了两个招势：一是旋风鞭；二是腾空抛鞭。因而，共有十二个招势。这十二个招势传至明代，普便和尚几经研练，又增加了一字滚堂鞭，分为阴、阳两套，前边所传的为阳，地下的为阴。其地下的套路重点有：一、青龙闹海；二、白马打战；三、刘海推磨；四、金鸡晒胯；五、狸猫扑鼠；六、王祥捂鱼；七、鲤鱼挺脊；八、观音打坐；九、地下翻花；十、金牛渡江；十一、佛顶缠珠；十二、老婆拐线。明末清初，玄志和尚又增加了一路四门八步鞭法。四门八步鞭的招势有：一、仙人指路；二、饿虎扑食；三、倒撒金錢；四、仙人圍带；五、

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

枯树盘根；六、插花盖顶；七、二郎担山；八、拨草寻蛇；九、横扫千军；十、打马过河；十一、飞身云顶；十二、单手横云。

明代是鞭法最兴盛的时期，有七节铁鞭，九节铜鞭，十三节亮银鞭，十三节盘龙鞭，十三节美骨鞭，十三节人骨鞭，十三节蛇骨鞭，十八节钢鞭，二十四节麒麟鞭，二十四节needing铃鞭，二十八节穿宫鞭，三十六节天罡鞭，三十六节龙梢鞭，三十六节蟠蛇鞭等等。鞭的式样很多，各有特点，所以在少林寺鞭谱上，又增加了祖钦的穿林鞭，祖月的穿宫鞭，祖良的天罡鞭，清莲的滚龙鞭，清伦的地行鞭，清真师尼的双龙鞭，静修的刀加鞭。清代还有最精通鞭术的静绍、如昌、海参、湛举、湛可、湛春、湛德、湛义、寂袍、寂敬、寂聚、寂亭、寂勤、淳锦、淳念、淳密、淳智、淳华、贞恒、贞秋、贞俊、贞方、贞和、贞绪、恒林、妙兴等人，他们对鞭法秘诀都有精心的研究，具有较高的造诣。

少林寺历代所传鞭谱很多，根据读者的迫切要求，作者从中选了三个套路，即一路护身鞭，二路滚堂鞭，三路四门八步鞭，仅供读者参考。由于护身鞭法在作者另一著作中已经发表，故在本书中从略，其它鞭法和鞭的诀谱以后将陆续出版。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

九节鞭的规格和选择

九节鞭有的是铁制的，也有的是铜制的，亦有用不锈钢制成的（或用红毛钢和錳钢制作），共有九节。当中七节（也有中间九节的），连鞭把一节，鞭穗一节，每节中间有三个套环和两个响环。一般全长为1.2米，可按人的高矮、力量的大小来选择不同的鞭。选鞭时，最好选两种。一种为功夫鞭，即在家中经常演练的鞭，一般要选用长一些、份量重一些的。另一种是随身携带的实用和表演鞭，即出门旅游、出差、表演和防身自卫所用，这种鞭份量应轻一些，尺寸应短一些。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

基 本 功 法

练鞭必须要有一定的基本功，如：手法、眼法、身法、步法等。

一、 手法和手型

1. 掌

有散掌和柳叶掌两种。散掌是五指分开伸直，主要用于抓、拨、撩、托对方器械和抓拿敌人要害部位。柳叶掌是四指并拢伸直，大拇指屈扣于食指本节，主要用于劈、插、穿、抢、托、撩、拨、崩、按、抢等十种手法。

2. 拳

即四平拳，也叫握拳。食指、中指、次指、小指屈卷握紧，拇指内扣，紧压中、食二指中节。用于冲、劈、砸、栽、扣、挑、挂、勾、崩、点等十种手法。

3. 勾手

即五指并拢捏紧，屈腕内勾。多用于勾、挂、挑、点、拨、撩、扣、崩等手法。

4. 指

① 金针指：即中指或食指伸直，其余四指内屈。多用于点打对方软组织和孔穴之处。

② 金剪指：即中、食二指伸直、微开。用于点、插对方的眼、喉、鼻等软组织或孔穴处。

③ 三阴指：即食、中、无名三指伸直，大、小二指屈收。用于点、托对方肋间和裆部。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

④ 金铲指：四指伸直，拇指屈扣于食指根节上。多用于铲击敌人肚腹、肋间等处。

⑤ 鸡嘴指：即拇、食二指紧贴中指末节横文之处，其它二指握紧，形如鸡嘴，用于点击对方两侧骨缝和软组织部位。

⑥ 鹤嘴指：即五指握紧成拳，唯有中指中节尖凸出，多用于点打对方中部骨缝和穴位。

⑦ 鸭嘴指：即五指握紧成拳，唯有食指中节尖突出，多用于点击对方骨缝和穴位。

5. 爪

① 鹰爪：即五指张开向内半屈，多以抓、撩、拨、托、按、搂、甩、挑等方法进攻对方。

② 虎爪：即五指伸直、微开，末节内屈，多以抓、握、拨、按、甩、抱、撩、崩等方法进攻对方。

③ 猴爪：五指捏在一起，末节端稍开，屈腕内勾，多用于抓、撩、点、刨、甩、勾、挂、崩、拨、捏、挑等方法进攻对方。

二、眼法

1. 正视

即眼向正前方观看，目视正前方来敌。

2. 上视

即眼向前上方观看，目视对方撩上之招。

3. 下视

即眼向前下方观看来敌之招。

4. 后视

即眼向后方瞭视，观看后方来犯之敌。

5. 左视

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

即眼向左平视，视其左侧来犯之敌。

6．右视

即眼向右平视，视其右侧来犯之敌。

三、 身法

1．闪身

① 左闪身：即身向左闪，用于闪躲右侧来犯之敌。

② 右闪身：即身向右闪，用于闪躲左侧来犯之敌。

2．俯身

即身向前俯，用于攻防前方来犯之敌。

3．仰身

即身向后仰，身前受击，向后闪身，躲避敌招。

4．卧身

分前卧身，后卧身，左卧身和右卧身。即身向前、后、左、右卧倒，多用于攻防敌人击来的手脚和武器。

5．滚身

有前滚身、后滚身、左滚身和右滚身。主要用于交战跌倒后的进攻和逃脱。

6．飞身

即全身离地，或左或右纵越，跳步飞身，用于攻防下部来的兵器和腿脚。

7．回身

即向前正走时，回身 180 度，多用于攻防背后来犯的敌人和兵器等。

四、 步法

1．马步

即两脚相距两步半，屈膝半蹲，成马步，多用于攻防敌人的横击和练马步桩功。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

2. 弓步

即一腿在前，一腿在后，两脚相距一步，前腿屈膝半蹲，后腿蹬直，成弓步，多用于攻防前边来犯之敌人。

3. 仆步

即一腿屈膝全蹲，一腿伸直仆地，成仆步式，多用于防御敌人的凶猛来势或从下盘进攻敌人的下三路。

4. 虚步

即一腿在后，屈膝半蹲，一腿在前，脚尖点地，成虚步。这是一种过渡步型，亦攻亦退，行动灵活，变势快速敏捷，闪战方便。

5. 歇步

即两腿十字交插，屈膝全蹲，成歇步。用于攻防敌人下盘招势，如敌人从高处用手击我，可以近身下坐，击打敌方膝盖、小腿、足面、足踝等处，可破敌上方之招势。

6. 丁步

即左腿屈膝半蹲，右腿屈膝，脚尖点地，成丁字步。左、右相同，多用于近身靠打和闪、战、腾、挪。

7. 插步

即两脚十字交插，成插步。多用于攻防、转身时的旋转行动，其特点是快速方便。

8. 独立步

即一腿站立，另一腿提起，成独立式。多用于近身提膝，踢击对方阴部或胫骨。

五、 腿法

1. 正踢腿

即一腿站立，另一腿向正前方勾脚尖上踢，多用于踢击前方敌人裆部和肚腹。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

2. 里合腿

即一腿站立，另一腿抬起，由外向内上方弹踢，用于左右反踢对方手中兵器。

3. 侧踢腿

即一腿站立，另一腿抬起，勾紧脚尖向同侧方向上踢，用于踢击两侧来犯之敌。

4. 外摆腿

即一腿站立，另一腿抬起，由内向外弹踢、摆脚，用于踢击对方的肋间、耳部、肩、胯等处。

5. 后蹬腿

即一腿站立，另一腿向身后屈膝后蹬，用于蹬击身后来犯之敌。

6. 卧牛腿

即一腿站立，另一腿用脚掌外侧横切、踹击，用于铲切敌人小腿。

7. 缠腿

即一腿站立，另一腿抬起，由外向内勾缠，然后再伸直踢击，多用于勾缠对方小腿。

8. 弹腿

即一腿站立，另一腿脚尖绷直，向前弹踢，用于弹踢对方阴部或小腿。

9. 蹬腿

一腿站立，另一腿抬起，用足跟向前蹬踢，用于蹬击敌人膝部和小腿以下部位。

10. 横踹腿

一腿站立，另一腿向侧方横踹、踢击，用于横踹侧方敌人的胯部。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

11. 前扫腿

一腿屈膝全蹲为轴，另一腿伸直，向前旋转扫击半圈，用于扫击身前之敌。

12. 后扫腿

一腿屈膝全蹲为轴，另一腿伸直，由前向后扫一圈，用于扫击身后来犯之敌。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

具 体 练 法

一、 练鞭场地

可选择长八米、宽五米的一块地方作为练习场地，要求地面平整，附近没有障碍物（如电杆、树枝等），以防事故。由于人的手臂有二至三尺长，再加四尺多长的鞭，就有七尺多长，如果轮鞭旋转，可影响方圆一丈之距；如果来回行动，可影响方圆二至三丈之距，所以练鞭场地必须开阔、平坦。

二、 练鞭服装

练鞭时所穿的衣服不要肥大，不要穿棉衣、长袍、喇叭裤，不要穿高跟鞋、大皮靴、大皮鞋等，否则会影响练功。因为铁鞭是软器械，运动时容易粘挂衣服，严重影响身体灵活运转，所以最好穿春秋衣、运动鞋或松紧口布鞋，还要扎好腰带。

三、 功前验鞭

练鞭前，对鞭要仔细检查两遍，要用手一节一节的仔细检查，看是否有开口、裂纹之处。然后再用双手拉一拉、抖一抖，看是否有断裂的先兆。最后看鞭穗是否牢固，鞭把是否会滑掉，鞭彩是否扎牢。

四、 假鞭真练法

未曾学习过九节鞭的同志，初练鞭时，最好不要使用真铁鞭，容易碰伤头、脚、腿等部，受到不应有的损失。有人说练功要不怕苦，不怕碰，不怕破皮红伤，但最好还是要减少

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

不必要的损失。为此，可以先用布或者皮革制作一个似绳的布袋，装上黄沙或者豆子、玉米等，不要过重，一两至二两即可，用一个一米八长的塑料绳扎紧拴好，即可当鞭演练。此为假鞭真练。

依上法研练一个月后，可以改用绳袋，继练三至五个月。当能熟练掌握鞭的基本动作后，可以开始用真铁鞭演练。

少林高僧惠矩曰：

弟子初习用替身，铁鞭有假也有真。

先用替身习套路，免除铁器真伤损。

套路习成不粘身，丢去假身换真身。

慢慢研练不间断，定能成材艺超群。

五、 九节鞭的基本功

（一）、 鞭的拿法

身挺直，足立八字。右手五指内屈，紧握鞭把，将鞭体折合归拢于鞭把，中指、无名指和小指护握，但不可握的太紧，免得发鞭时阻碍出鞭。左手抱拳，附贴腰间， 目视前方。

（二）、 甩鞭

用于起势时出鞭，即拇指、食指钳牢鞭把，乘发劲之际，甩鞭出手。

（三）、 缠鞭

是鞭术中常用的擒敌技法，练法较难，在走舞花中寻机顺鞭缠顶，甩身倒鞭，回旋舞花。

（四）、 拦鞭

分前拦、反拦。前拦即在舞花中寻机拦缠对方颈部或腰部；反拦即回鞭向后反拦缠鞭。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

（五）、 扫鞭

即用鞭向下扫缠对方膝以下部位。

（六）、 拉鞭

是中间技法，即出鞭缠住对方后，用力向回拉鞭。

（七）、 舞花

是鞭法中护身的重要动作。自起势出鞭到套路结束，舞花都贯串始终，所以鞭法好坏与舞花的技巧有密切的关系。

（八）、 收鞭

收势时所用的方法。当练完最后一个动作后，收鞭归把，使鞭体合拢，归于手中钳握。

（九）、 背鞭

顺势舞鞭向后，使鞭尖由身后下斜，左手接鞭，拉紧。左臂向外斜展，下垂；右手握鞭，位于右肩上端外侧，尽量拉直，使体斜于肩。

（十）、 练鞭歌诀

少林九节鞭，　　九节三尺三。
右手钳鞭舍，　　左手紧抱拳。
发鞭先运气，　　屯气调丹田。
挺身立八字，　　垂臂面向南。
起势体东转，　　右手前甩鞭。
三环舞花飞，　　鹞子把身翻。
金丝缠葫芦，　　上步蝶练鞭。
左右双展翅，　　孤雁落沙滩。
七环骈打滚，　　啊声飞上天。
滚身倒三环，　　飞脚虎跳山。
回头望月亮，　　背鞭笑归山。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

少 林 护 身 鞭

歌诀：

少林九节链子鞭，　　软硬能用围腰间。
若到用时手一抖，　　左右护身起云烟。
上步盘肘侧身走，　　反身回头背单鞭。
左右盘肘两边护，　　翻身左右背单鞭。
回身走鞭左右护，　　乌龙进洞裆后穿。
翻身仙人去指路，　　直奔对方取喉咽。
回身护体左右发，　　张飞偏马上战鞍。
左右发鞭回身走，　　湘子挎篮踢球鞭。
左右发鞭扫云烟，　　苏秦背剑下仙山。
左右发鞭护身体，　　紧追连环三批鞭。
左右走鞭护住体，　　左右双花云里翻。
回身发鞭左右扫，　　金丝缠脖左右连。
左右走鞭两边护，　　老婆拐线精心缠。
马步拨鞭收招住，　　手传单鞭式法全。
列公若问鞭名姓，　　少林九节链子鞭。
带在身边随时用，　　游走八方护身鞭。

素法曰：

从师学习九节鞭，　　重量尺度随人选。
练鞭之前切慎重，　　谨防损伤飞天边。

动作顺序

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

预备势，挎虎势，发鞭，走鞭，盘肘背鞭，骑马式接鞭，乌龙进洞，左背鞭，张飞大偏马，湘子挎篮，苏秦背剑，三劈鞭，滚身鞭，金丝缠葫芦，老婆拐线，收势。

由于护身鞭法在作者另一著作中已经发表，故在本书中有关这一鞭法的详细内容从略。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

少 林 滚 堂 鞭

预备式

两足开立，身胸挺直，两臂自然下垂。右手握鞭，放于大腿外侧；左掌心向内，掌指向下，目视前方（图2－1）。

一、罗汉担柴

两脚不动。右手鞭由右向左撒开，速用左手抓住鞭头上段，双手向上举，鞭绕头于后肩，两手拉鞭，形似挑担，目视前方（图2－2）。

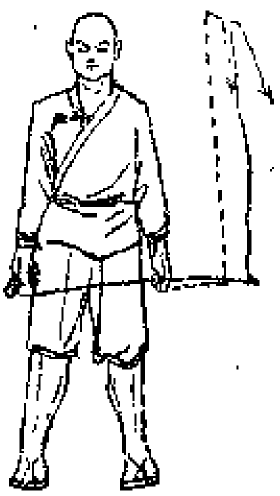


图 2-1

图 2-2

二、青龙闹海

两脚碾地，体向左转90度。抬右脚上前一步，左腿向后提膝。同时，两手握鞭，随体转担于右肩，右手在前，左手在后，两手屈肘拉鞭，上体前倾，目视前方（图2－3）。

三、白马打战（一）

上体前探，右肩贴地。两脚向前上翻，滚翻180度，脊

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

背贴地，两足屈伸。右手轮鞭，以腰臀为轴，溜地扫鞭两圈，左掌屈肘护于胸前左侧（图2－4）。

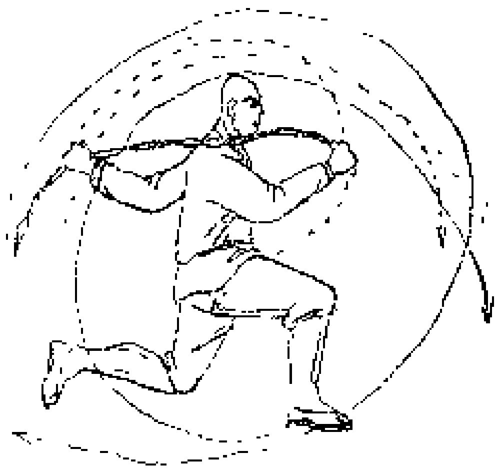


图2-3

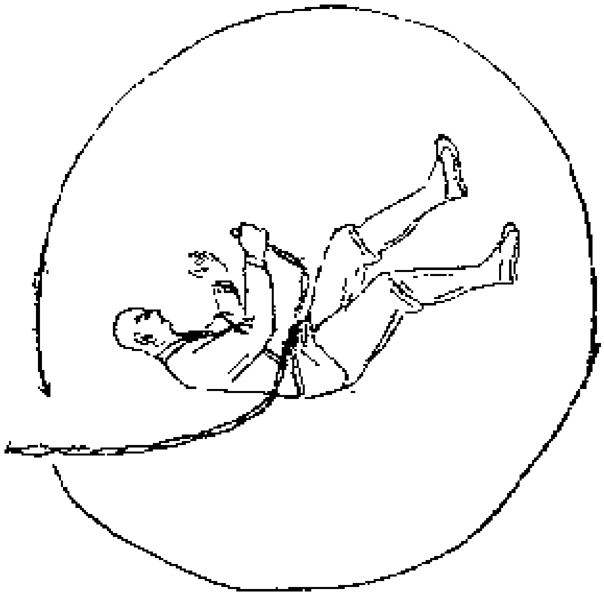


图2-4

四、白马打战（二）

左脚微蹬，右腿屈膝。左掌贴地；右手鞭由右上侧向左绕身上方旋转扫击一圈。目视前方（图2－5）。

上动不停，两脚向右旋转，以脊背为轴，右转90度。右手鞭由左侧继续向上、向右、向下旋扫一圈；左掌随身贴地左转。目视前方（图2－6）。

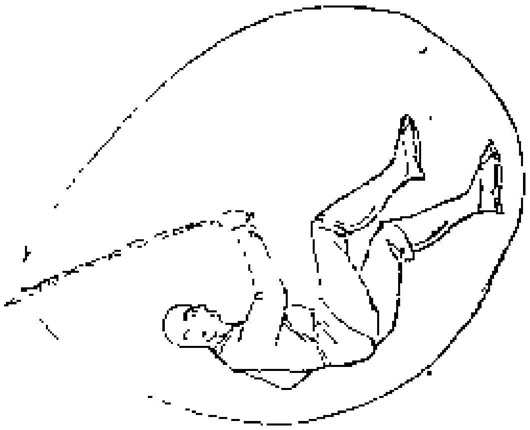


图2-5

图2-6

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

五、刘海推磨（一）

两脚向上猛抬，鞭体由腿后绕过，起身坐地。以臀为轴，体向右转90度。右手鞭由前绕臂下向左旋扫一圈。左掌随身体转动，托于身前。目视鞭头（图2－7）。

六、刘海推磨（二）

以臀为轴，体向左转90度。右手鞭由右向左绕头上旋转一圈半；左掌按地。目视前方（图2－8）。

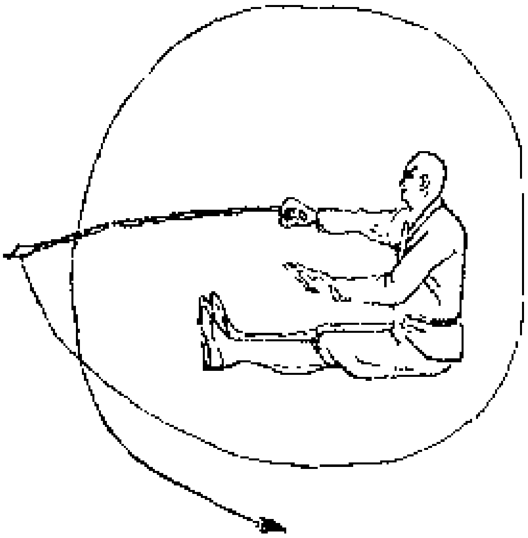


图2-7

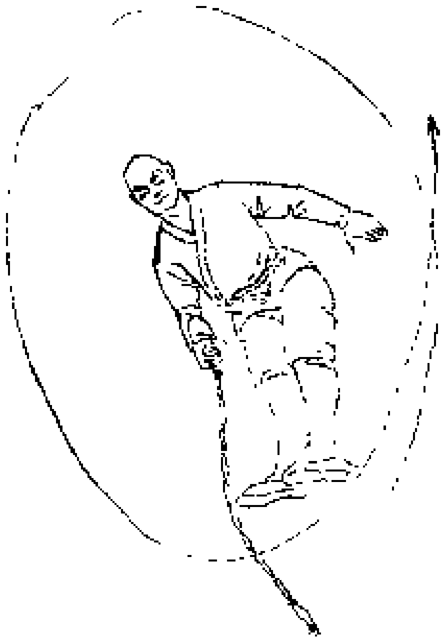


图2-8

七、刘海推磨（三）

两脚离地，以臀为轴，体向左转90度。右手鞭由右向左绕身下旋扫一圈半；左手向胸前打出。目视前方（图2-9）。

图2-9

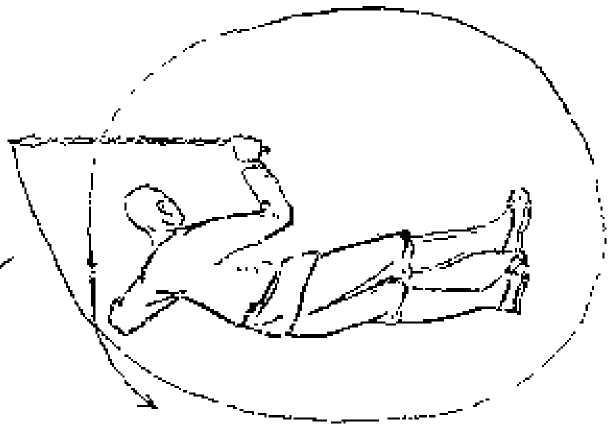


图2-10

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

八、金鸡晒膀（一）

上体伏地，以左肘支撑，两脚向左翻转，使体左侧伏地。右手鞭由右下侧向前上方旋扫。目视前方（图 2-10）。

九、金鸡晒膀（二）

以臀部为轴，两脚随体左转 90 度，使身体向右翻转，仰卧。右手鞭由左向上、向右、向下旋扫一圈；左掌屈肘收回，护于胸前。目视左掌（图 2-11）。

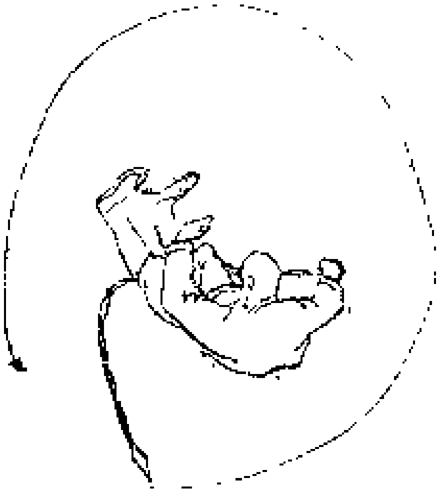


图 2-11

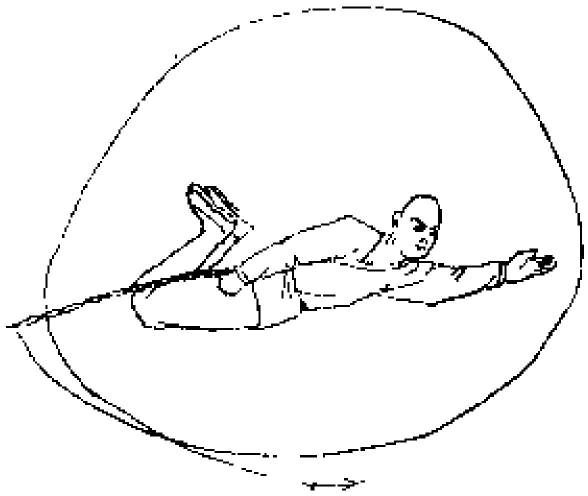


图 2-12

十、狸猫扑鼠（一）

两脚随体左转 90 度，身体向左翻转伏地，两脚向后屈膝。右手鞭由右向前、向左旋扫一圈；左掌伸直，穿于头左侧上前方。目视右前方（图 2-12）。

十一、狸猫扑鼠（二）

以胸、腹为轴，体向左转 90 度。右手鞭由右向左、向前绕头旋扫一圈；左掌贴地。目视前上方（图 2-13）。

十二、王祥捂鱼（一）

以肚腹为轴，两脚随体左转 90 度。右手鞭由右向上、向左旋扫一圈；左掌展于左上方。目视前上方（图 2-14）。

十三、王祥捂鱼（二）

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

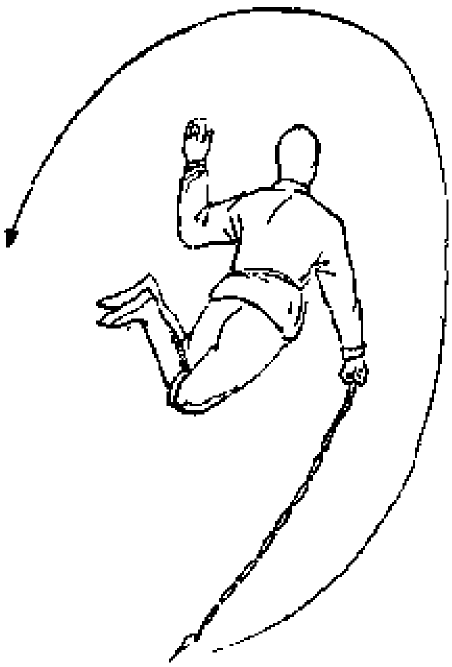


图 2-13

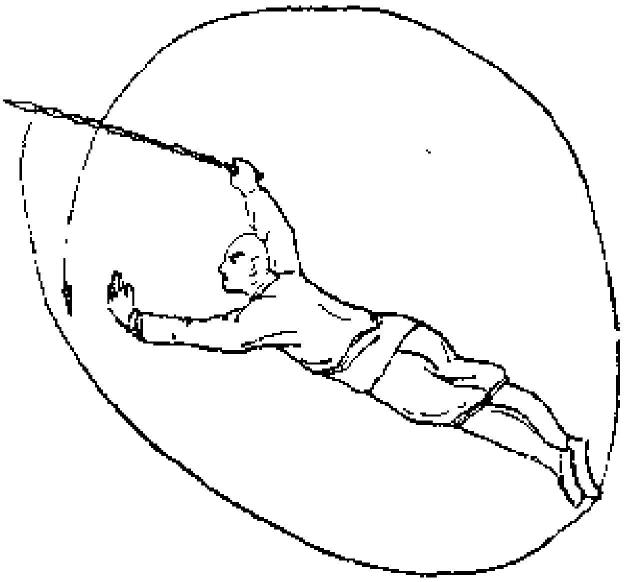


图 2-14

以肚腹为轴，体向左转 90 度，两腿伸直。右手鞭由右向前、向左绕肚腹下旋扫一圈。目视前方（图 2-15）。

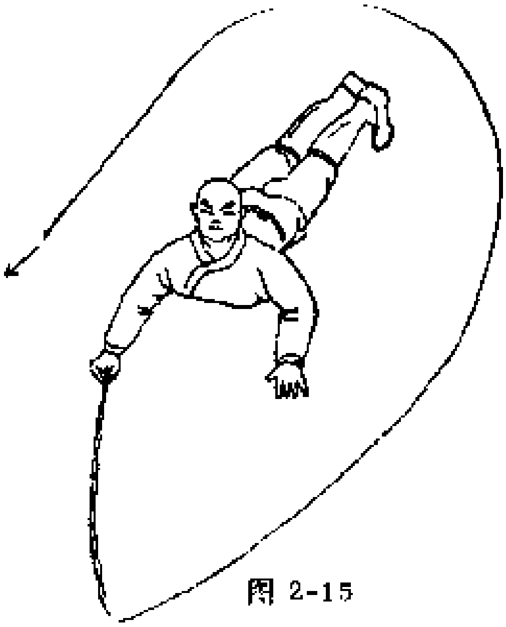


图 2-15

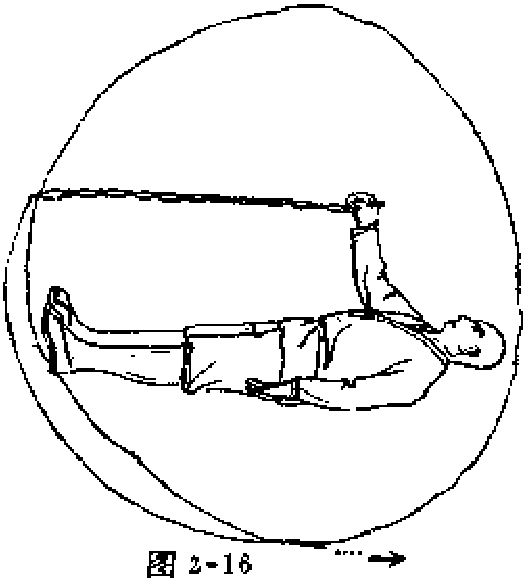


图 2-16

十四、鲤鱼挺脊（一）

以肚腹为轴，体向左转 90 度，然后上翻，仰卧，脊背贴地。右手鞭由左向上、向右扫击一圈；左掌紧贴在左胯外侧。目视前方（图 2-16）。

十五、鲤鱼挺脊（二）

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

以背、臀为轴，左转体135度。右手鞭由上向右、向下、向左绕脊背后左旋扫一圈；左掌贴地。目视前方(图2-17)。

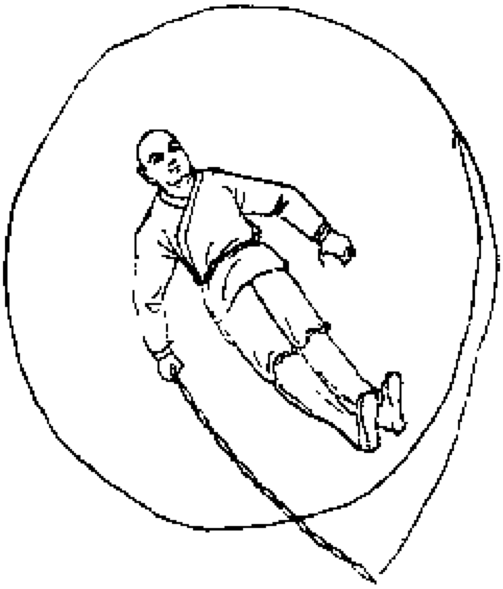


图 2-17

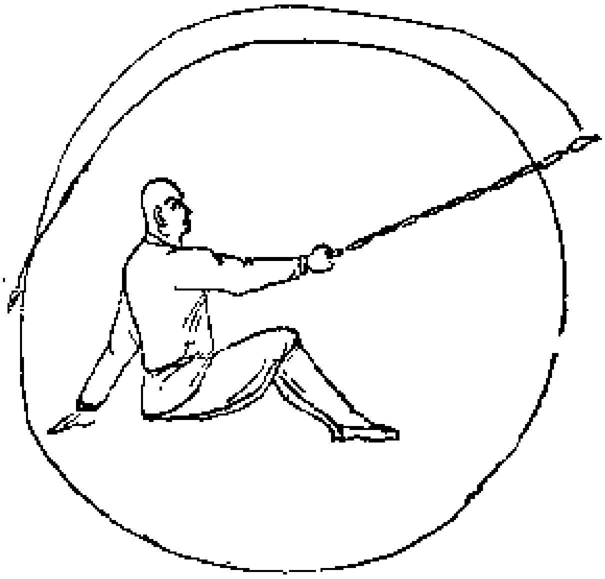


图 2-18

十六、观音打坐（一）

起身，坐地。两腿屈膝，以臀为轴，体向左转。右手鞭由右向前、向左绕身后、臀后，向右前方旋扫一圈；左掌在身后按地。目视前方（图 2-18）。

十七、观音打坐（二）

以臀为轴，左转180度。右手鞭由右向前、向左绕地面走臀后，向身左侧扫击一圈，弹臀、下落，两腿屈膝。右手鞭

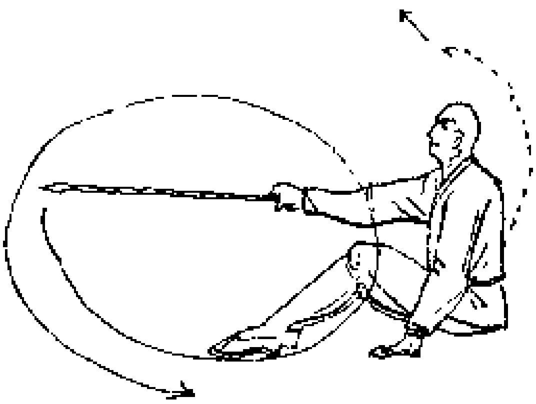


图 2-19

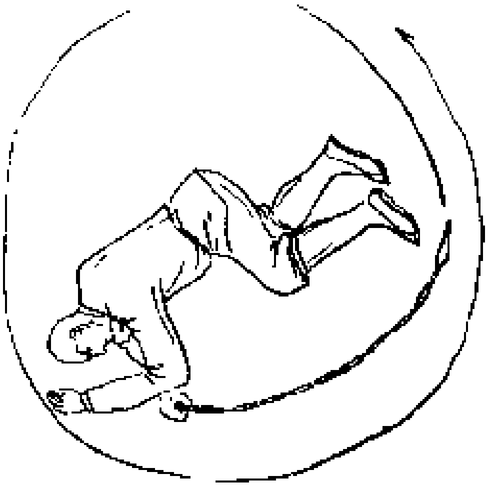


图 2-20

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

继续由后向右、向前扫击一圈；左掌按地。目视前方(图2-19)。

十八、地下插花（一）

上体前伏，身右侧着地。右手鞭随身向前扫击一圈；左掌屈肘护于头上前方。目视前方（图 2-20）。

十九、地下插花（二）

上体向左翻转，两腿屈膝。右手鞭由右向下、向左经身后向上、向左扫击；左掌随体转动，护于左侧。目视前右下方（图 2-21）。

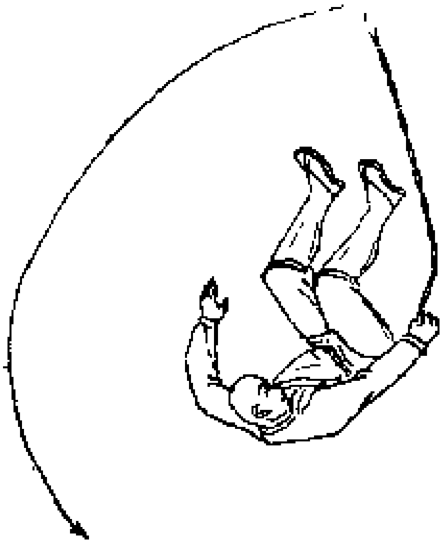


图 2-21

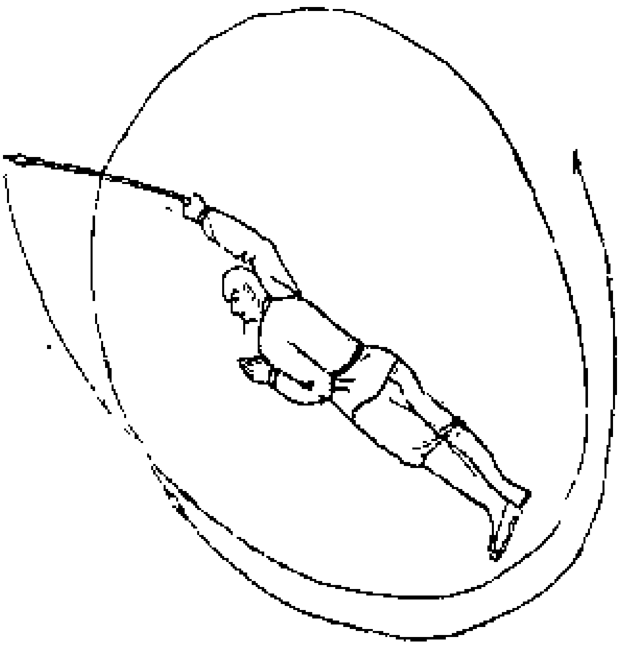


图 2-22

二十、金牛渡江（一）

上体向左翻转，两脚尖着地。左掌屈肘撑地；右手鞭由右向上轮打。目视左前方（图 2-22）。

二十一、金牛渡江（二）

两脚尖和右掌用力弹地，腾身右旋，身向右转 90 度。同时，右手鞭由左向下、向右经身前向左旋扫；左手屈肘，单手撑地。目视前方（图 2-23）。

二十二、金牛渡江（三）

起身，抬左脚向前一步，左腿屈膝成左弓步。同时，右

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

手鞭由前向后、向右绕头左旋扫一圈；左掌护于右手内侧。目视前下方（图 2－24）。

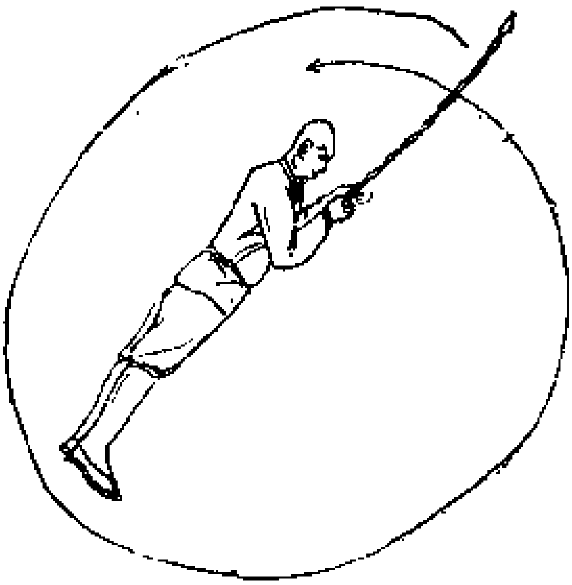


图 2－23

图 2－24

二十三、金牛渡江（四）

两脚向前蹦跳一大步，使两腿仍成左弓步。同时，右手鞭由左绕脚下向右、向前、再向左扫击旋转。然后，再抬左脚，鞭由左脚下扫过，扫于裆下。左掌向前打出。目视前方（图 2－25）。

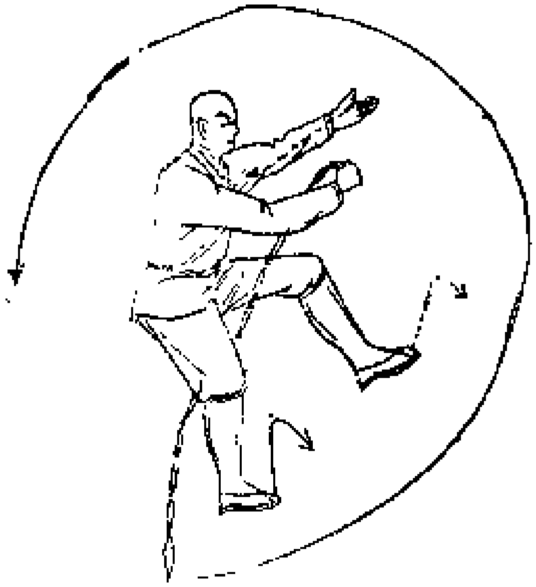


图 2－25

图 2－26

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

二十四、佛顶缨珠（一）

抬两脚向前跳一步，落地后成左弓步。同时，右手鞭由右脚下向右旋转扫击，再向前、向左侧后上方扫摆；左掌屈肘护于肋前左侧。目视前方（图2-26）。

二十五、佛顶缨珠（二）

右脚抬起，上前一步，两脚碾地体向左转90度。同时，右手鞭由左向后、向右再向前旋转扫击，然后缠于头上，向左环绕一圈；左掌屈肘护于胸前。目视前方（图2-27）。

图 2-27

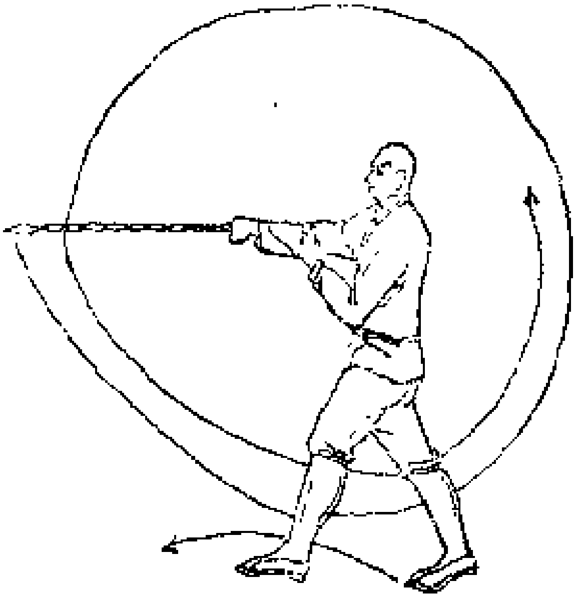


图 2-28

二十六、老婆拐线（一）

两脚碾地，体向左转90度。同时，头向前摆，右手鞭从头上脱开，直奔前方点游；左手屈肘护于右肘弯内侧。目视鞭头（图2-28）。

二十七、老婆拐线（二）

抬右脚上前一步，使两腿成右弓步。同时，右手鞭由前向下绕右侧肘下向后、向上再向前环绕前游，鞭把屈肘挟于右肋腋下，继续向前游走轮转；左掌屈肘护胸。目视前方（图2-29）。

二十八、老婆拐线（三）

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

两脚滑地向前半步。右手鞭继续向前、向上游走，甩向身后；左手屈肘护于胸右侧。目视正前方（图 2-30）。

图 2-29

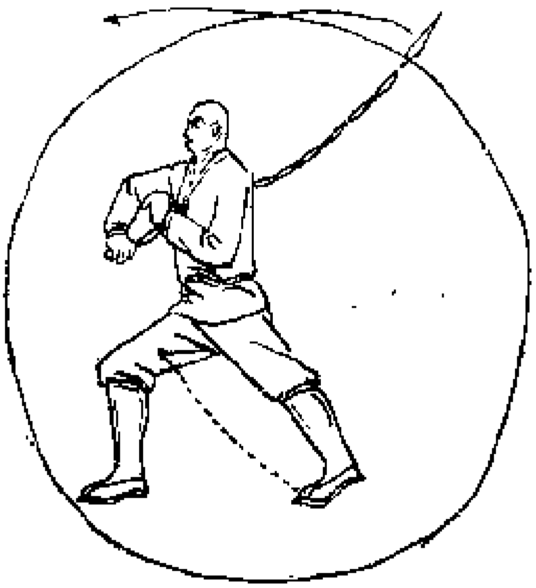


图 2-30

二十九、前游鞭

右腿站立，抬左腿提膝。同时，右手鞭由后向前、向下再向后绕左腿下侧游向后方，然后，再向上、向前上方游

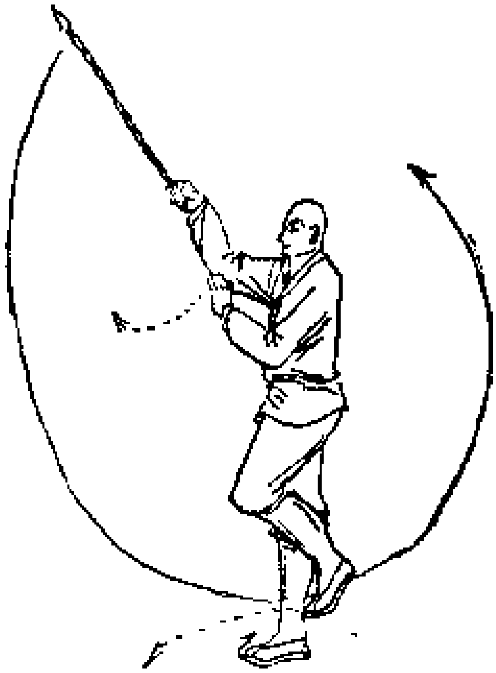


图 2-31

图 2-32

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

鞭；左手屈肘护于右肘内侧。目视前方（图 2-31）。

三十、前叠花（一）

左脚在前半步。左手接抓鞭体下段，右手移抓鞭体中段；目视前方（图 2-32）。

三十一、前叠花（二）

抬右脚，上前一步，两脚碾地，体向左转 90 度。左手脱把，右手抓鞭中段由右向左、向前轮转舞花，轮成一条直线。左掌向左下侧拍打。目视前方（图 2-33）。

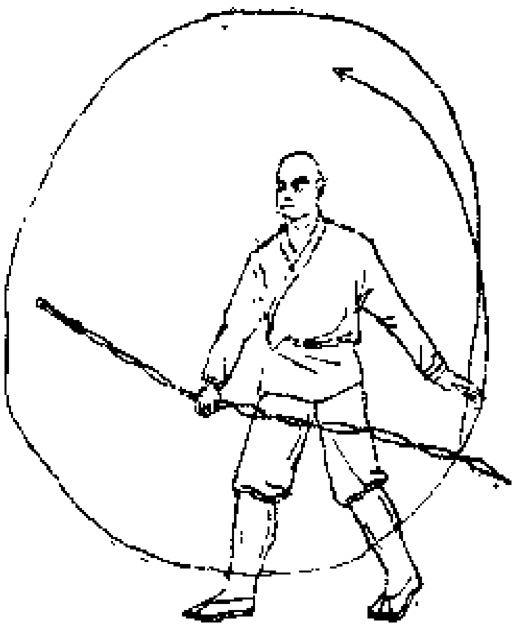


图 2-33

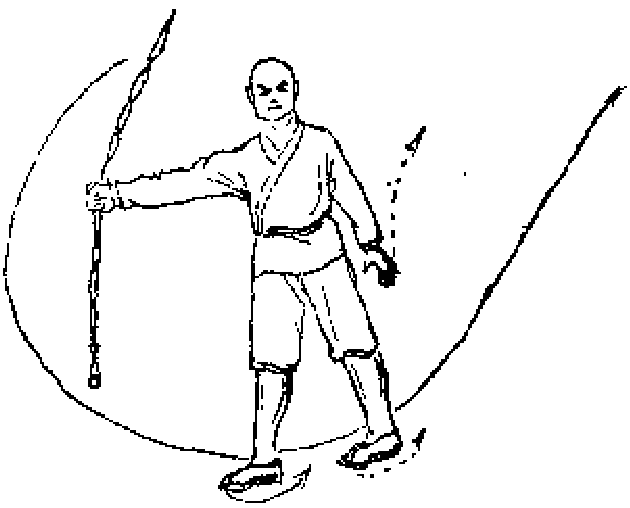


图 2-34

三十二、前叠花（三）

两脚不动，右手鞭继续向前轮转，鞭头转于上方，鞭把转于下方；左手护于左胯外侧。目视前向（图 2-34）。

三十三、仙人指路

两脚碾地，体向左转 90 度。右手在后方滑把握住鞭把，用力向前猛抖，鞭头向前直点；左手向前打出。目视前方（图 2-35）。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

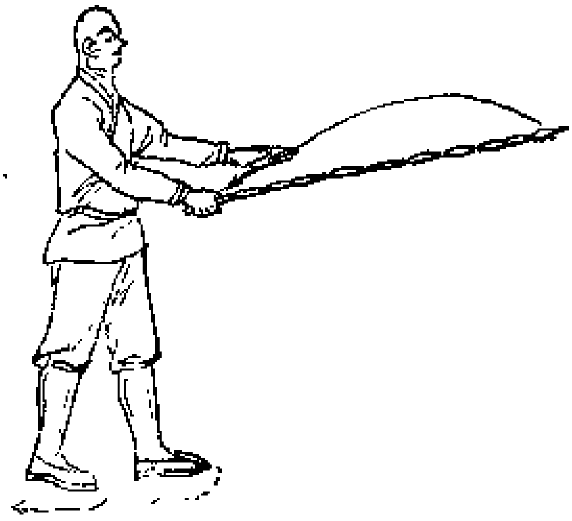


图 2-35

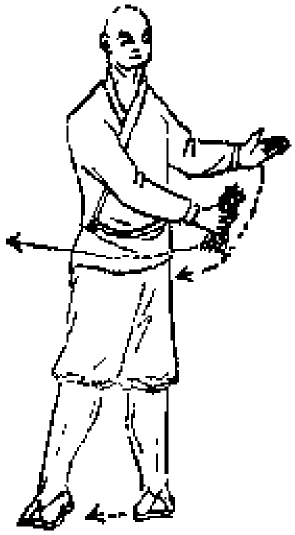


图 2-36

三十四、大仙收宝

两脚碾地，体向右转 90 度。右手向右一带，把鞭收叠在手中；左掌向左屈肘亮掌，目视左前方（图 2-36）。

收势

两足开步并立。两臂下垂，手附大腿外侧，身胸挺直。目视前方（图 2-37）。

图2-37

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

少林四门八步鞭

护身奇戈九节鞭，　四门八步福居传。
起势握鞭堂前站，　转体旋步迎客官。
一拉榜虎观敌势，　仙人指路奔向前。
饿虎扑食扫地劈，　反身仆步劈下盘。
右游鞭法抬步走，　左游鞭法劈前面。
倒耍金钱回身转，　回手发鞭打右边。
倒耍金钱左边走，　回身背鞭打左肩。
右游鞭法护玉身，　马步接鞭打上天。
仙人围带往腰甩，　回身扫敌用倒缠。
枯树盘根脚下走，　单手抖鞭走下盘。
插花盖顶头上旋，　二郎担山举上天。
拨草寻蛇随风转，　横扫千军一溜烟。
打马过河向前闯，　飞身云顶头上旋。
飞身跃步鞭盖顶，　单手起云劈下山。
回身单手拨浮云，　两边送客一套间。
回身绕花打左右，　罗汉担柴挑上肩。
罗汉收鞭堂前站，　应用实战有效验。

动作顺序

起势，迎客，榜虎，仙人指路，饿虎扑食，右游鞭，左游鞭，倒耍金钱，回身左背鞭，右游鞭，马步架鞭，仙人围带，仙人担柴，枯树盘根，插花盖顶，霸王举鼎，拨草寻蛇，横扫千军，打马过河，飞身云顶，单手横云，两边送

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

客，回身送客，罗汉担柴，收势。

起势

两足八字站立，身胸挺直。两臂自然下垂，右手握鞭放于右大腿外侧；左掌心向内，掌指向下。目视前方（图3-1）。

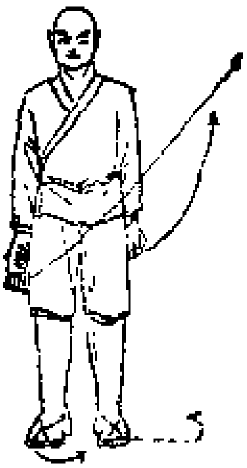


图 3-1

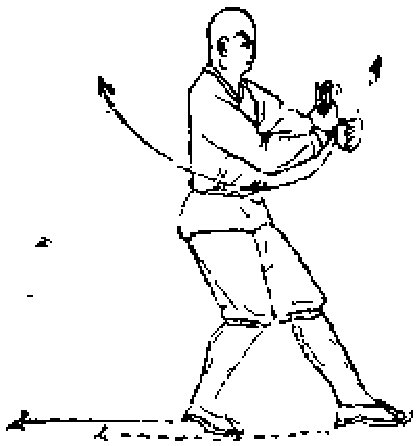


图 3-2

一、迎客

左脚向左跨一步，两脚碾地，体向左转 90 度，使两腿成虚步。右手屈肘向前冲出，手心向内；左掌变拳，屈肘向左圈捶，护于右手腕前，拳心向内，目视前方（图 3-2）。

二、挎虎

左脚向后退一步，随退右脚，再收左脚成虚步。同时，右手由前向后甩，然后屈肘摆于右侧后方；左拳屈肘变掌向前推出，掌指向上，掌心向前。两腿微蹲，目视前方（图3-3）。

三、仙人指路

两脚不动。右手向前方猛力发鞭，鞭穗直奔正前方；左掌由前向身后甩出，掌指向后。目视鞭头（图 3-4）。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

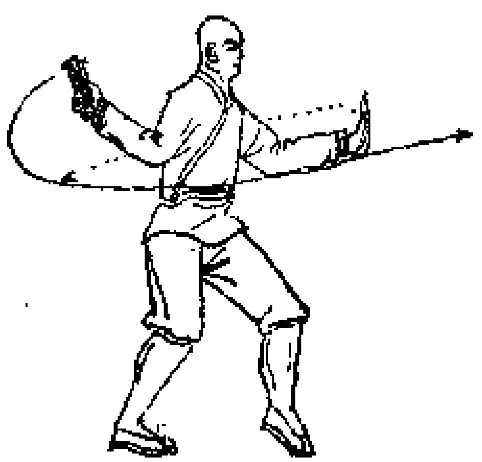


图 3-3

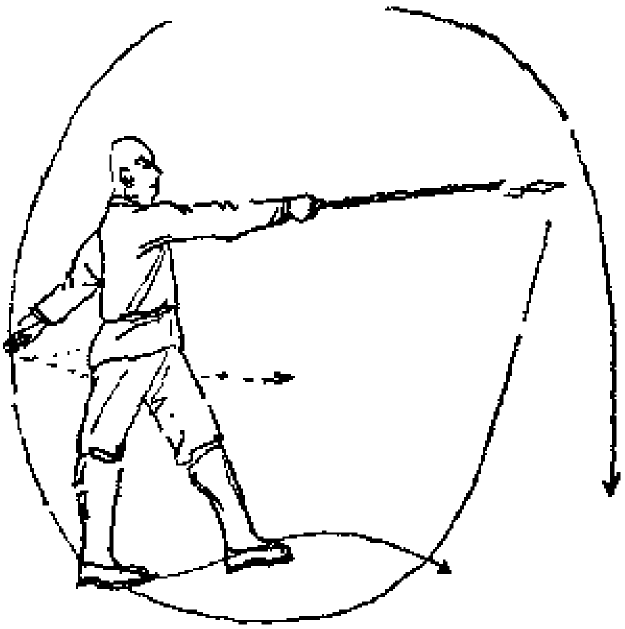


图 3-4

四、饿虎扑食（右）

抬右脚向前上一步，落于左脚前，两脚碾地，体向左转90度，左腿屈膝变成右仆步。同时，右手鞭由右向左轮花，然后再向右侧下方劈打；左手屈肘护于左肘，掌心向上。目视鞭头（图 3－5）。

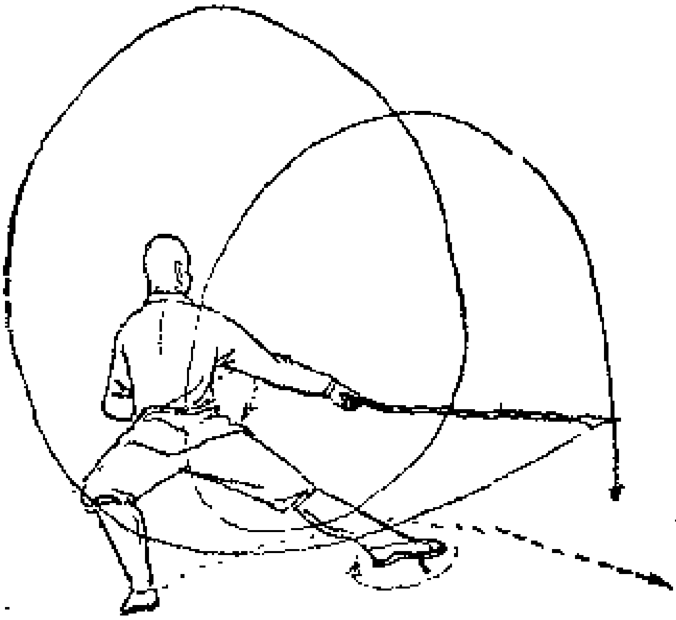


图 3-5

图 3-6

五、饿虎扑食（左）

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

起身，两脚离地弹跳，体向右转 180 度。两脚转身落地后，右腿屈膝，左腿伸直，成左仆步。同时，右手鞭由左向右倒轮花两圈，然后向左下方劈击；左手屈肘，护于胸前，掌心向下，掌指向右。目视左侧（图 3－6）。

六、右游鞭

起身，两脚碾地，体向左转 90 度。收左脚落右脚前，右脚在后，脚尖点地。同时，右手鞭由前向后绕右侧下方向后、向上轮花；左掌变拳护于右手内侧，两拳心相对。目视前方（图 3－7）。

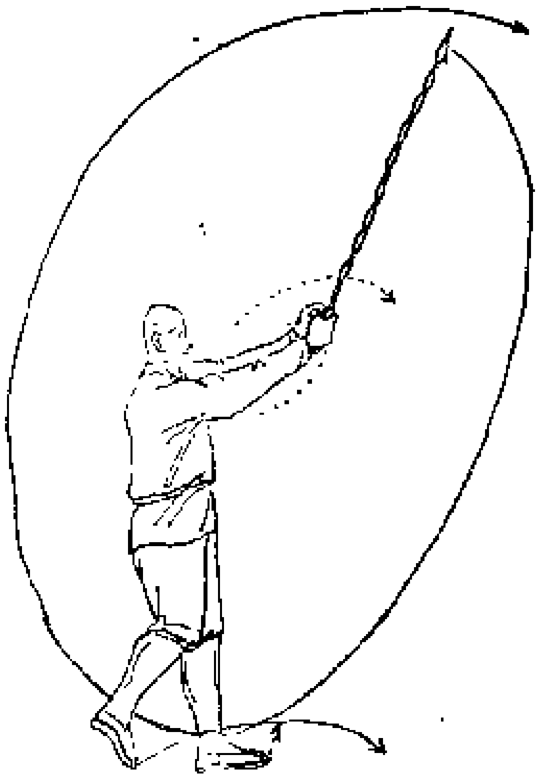


图 3-7

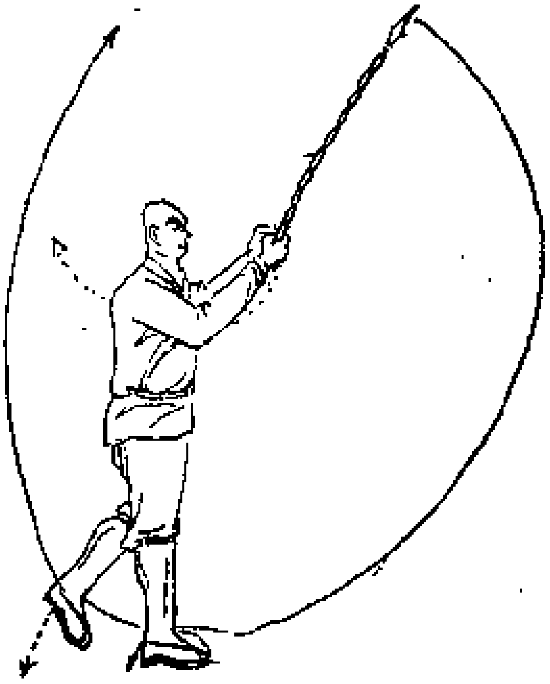


图 3-8

七、左游鞭

右脚向前落于左脚前半步；左脚在后，脚尖点地。同时，两手由前上方向下绕左侧下方向后、向上轮鞭，鞭斜向前上方。目视前方（图 3－8）。

八、倒耍金钱（一）

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

左脚在后方落地，两脚碾地，体向左转180度。两手握鞭由后上方下落，绕右侧下方向前、向上轮游，鞭头斜向上；左手紧贴右手下方，两手心相对。目视前方（图3-9）。

九、倒耍金錢（二）

左脚站立；右脚在后提起，离地。两手握鞭由前上方向后、向下绕右侧下方向前轮鞭，鞭头斜向前上方；左手紧护右手腕，掌心向腕。目视前上方（图3-10）。

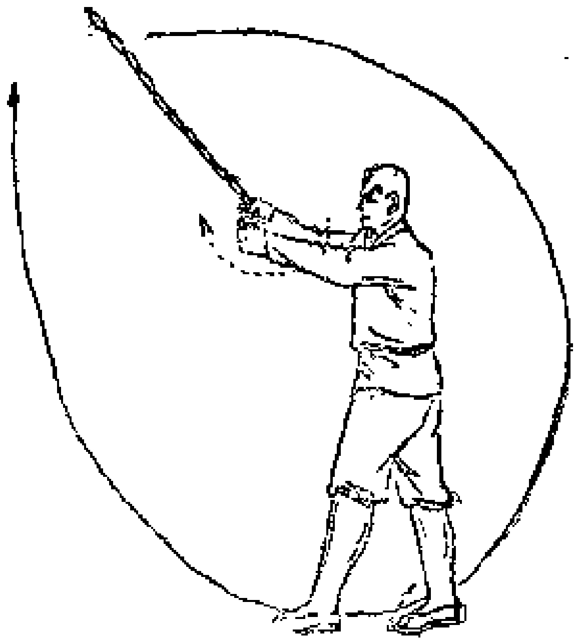


图3-9

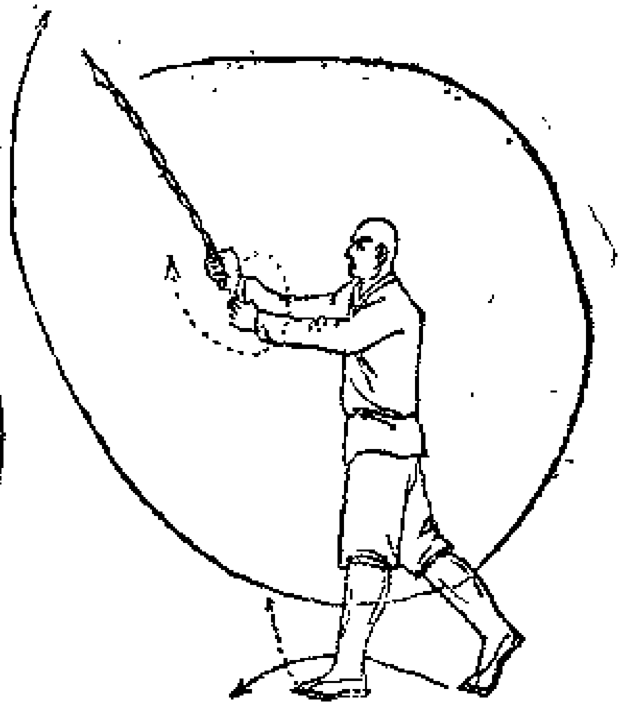


图3-10

十、倒耍金錢（三）

右脚在前方半步落地；左脚在后方离地、抬起。两手握鞭由前向后、向下绕左侧向前上方轮鞭，鞭头斜向前上方；左手紧护右手腕，掌心向上。目视前方（图3-11）。

十一、回身左背鞭

左脚向前，落于右脚前方半步。两手握鞭由前上方向后下方降落，鞭身搭在左肩上。目视前下方（图3-12）。

十二、右游鞭

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

两脚碾地，体向左转180度。同时，两手轮鞭，由后随

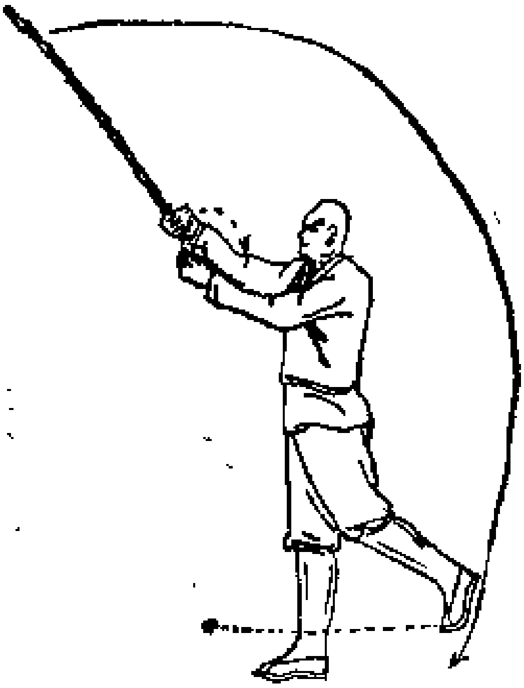


图 3-11

图 3-12

身向前轮游，再由右下方向后、向上、向前轮鞭，下落于右下方。两手握鞭，虎口向上，手心相对，目视前方（图3-13）。

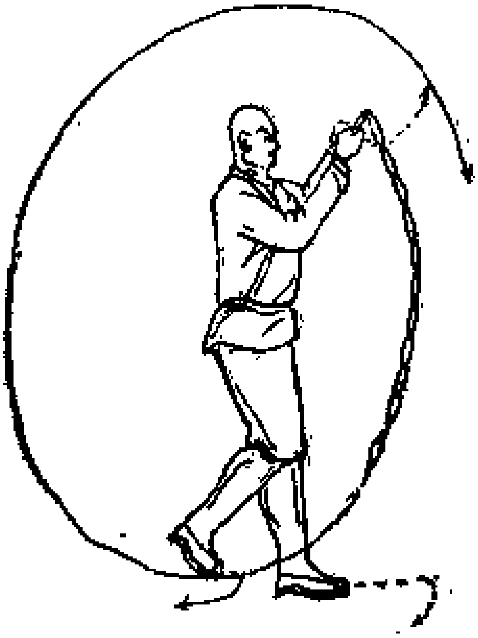


图 3-13

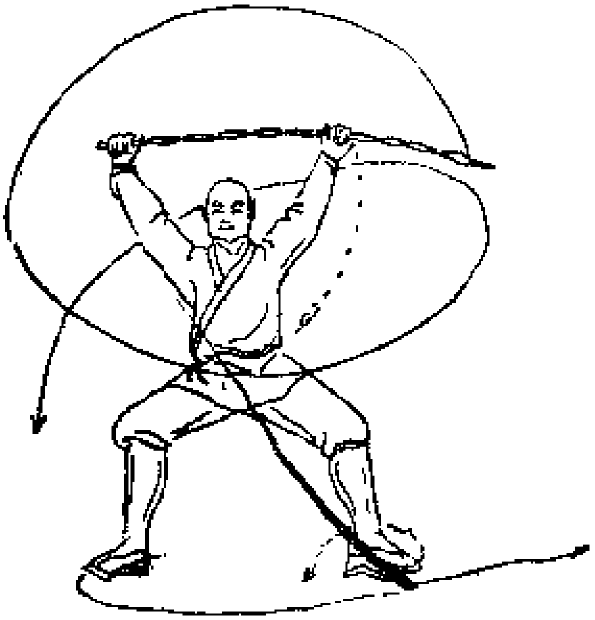


图 3-14

十三、马步架鞭

抬左脚向前一步，两脚碾地，体向右转90度，两腿屈

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

膝成马步。同时，右手鞭由前向右、向左下轮出；左手接抓鞭的第二节或者第三节，双手向上架鞭于头前上方。目视前方（图3-14）。

十四、仙人圈带

以左脚为轴，抬右脚向左转180度，右脚落左脚右侧一步，使两腿成左弓步。同时，右手鞭由左向右再向左、向右再向后横扫一圈，然后左手松鞭，再接抓游来之鞭体。目视左侧（图3-15）。

十五、仙人担柴

两足跳起，向右转体180度。两脚落地后，使两腿成大岔步。同时，右手鞭由左向右横扫两圈，鞭头游于左侧下方，鞭头下垂；左掌向左侧展臂亮掌，掌心向后，掌指斜向下。目视前方（图3-16）。

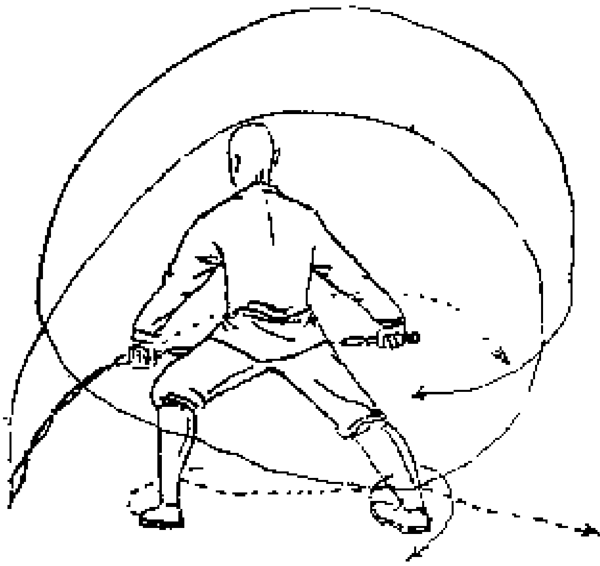


图3-15

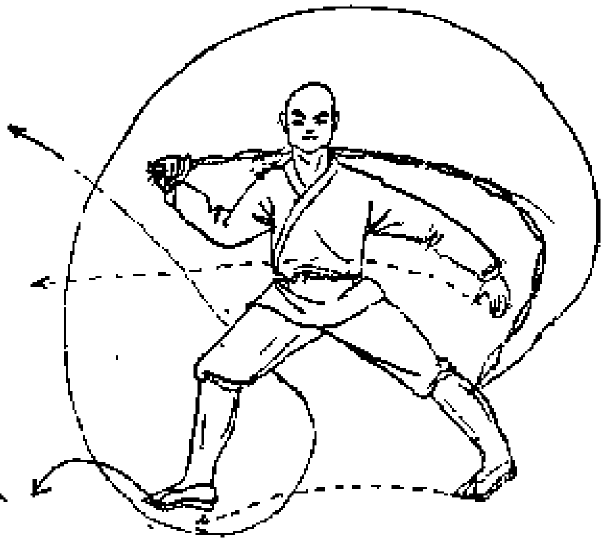


图3-16

十六、枯树盘根（一）

两脚碾地，体向右转90度，使两腿成右弓步。右手握鞭由左向右、向右前上方盘旋扫击，鞭头向前。然后，两脚向前跳步，使两腿仍成右弓步。左手在身前打掌，掌心向

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

右，掌指斜向前。目视鞭头（图3-17）。

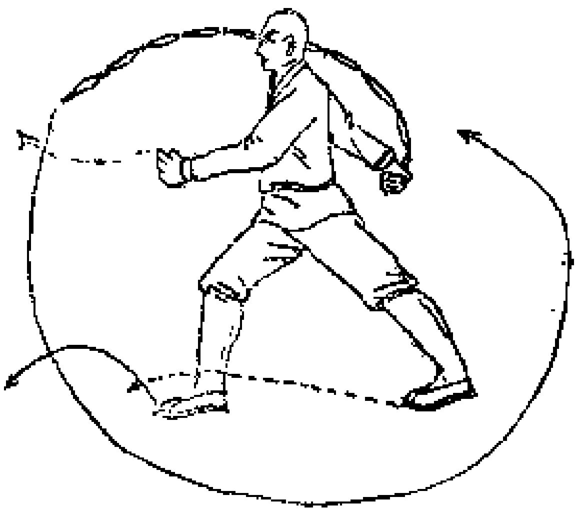


图3-17

图3-18

十七、枯树盘根（二）

抬两脚向前跳步，两脚落地后成右弓步。同时，右手鞭由前向下经两腿下方向后扫击，使鞭游于身右侧后方；左掌穿于身前方，掌心向右，掌指向前。目视前方（图3-18）。

十八、插花盖顶

左脚向前上一步，体向左旋跳270度，使两腿成开步。同时，右手鞭由右向上、向前绕头顶向左转一圈，再扫于左

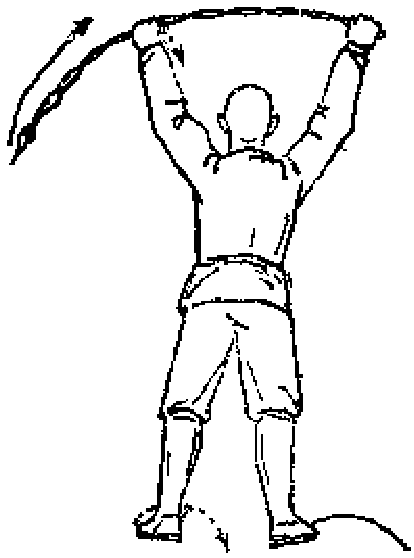


图3-19

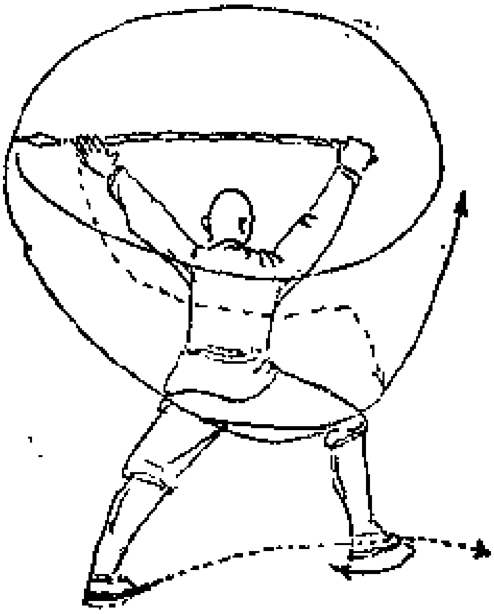


图3-20

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

侧上方；速出左掌向上方接鞭，举臂横架。目视前方（图3-19）。

十九、霸王举鼎

双脚离地向右横跳，使两腿成右弓步。同时，两手推鞭向上翻架。目视前方（图3-20）。

二十、搂草寻蛇

左脚向前上一步，两脚碾地，体向右转180度，两脚相距一大步，成右弓步。同时，左手脱把，右手鞭由右向左旋转一圈半，鞭头扫于左侧；速出左手迎抓鞭身，托于胸前下方。目视前方（图3-21）。

二十一、横扫千军

双脚向左横跳一步，两脚落地成右弓步。同时，右手鞭由左向后、向右、向前再向左围身扫一圈；左手在左侧抓住鞭身。目视前方（图3-22）。

图3-21

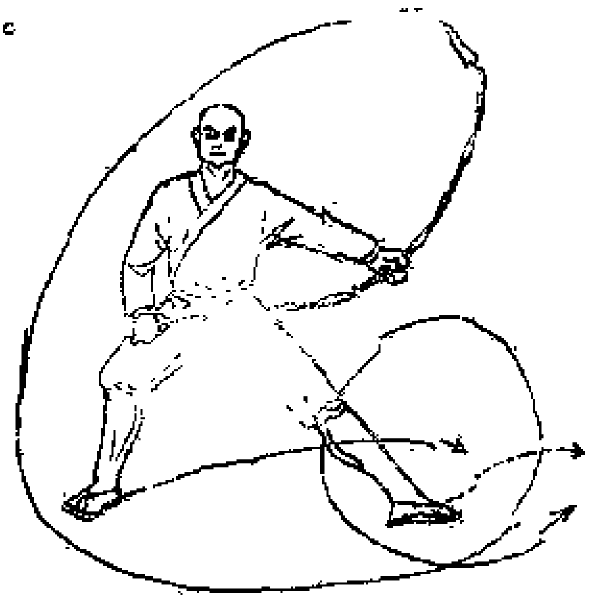


图3-22

二十二、打马过河

两脚向左跳一步，当全身离地时，体向左旋90度。两脚落地后，两腿成左弓步。同时，右手鞭由左向上、向右轮花，再向下，往左绕两脚底扫过；左掌向前下方打出，掌心向右。目视鞭头（图3-23）。

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

图 3-23

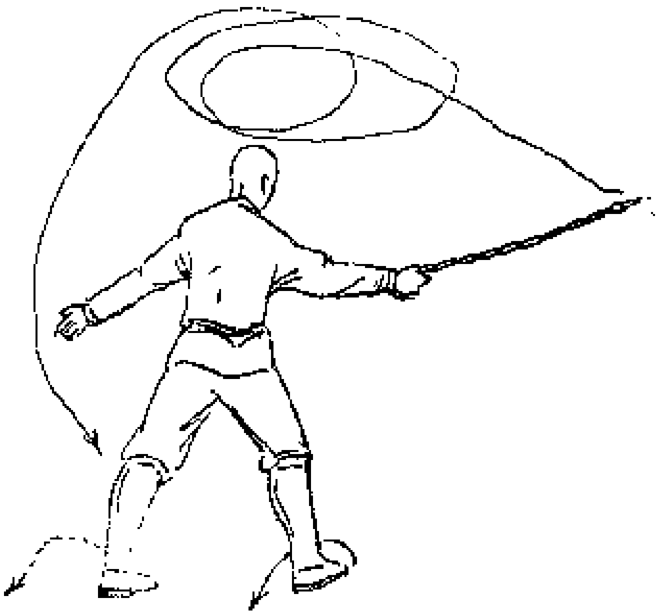


图 3-24

二十三、飞身云顶（一）

抬两脚向右翻身(体右转 360 度)。同时，右手鞭由前下方向后、向上、绕头顶右旋一圈，然后向前方旋摆，鞭头斜向前；左掌随身向后打出，掌心向外。目视鞭头（图 3-24）。

二十四、飞身云顶（二）

图 3-25

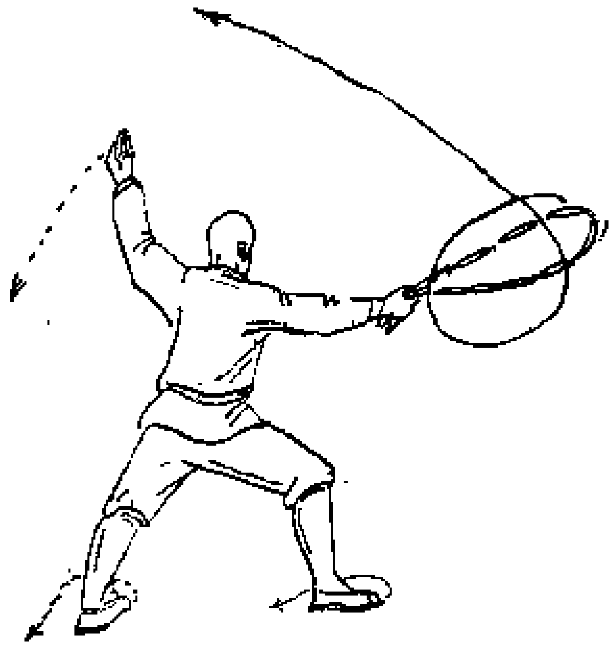


图 3-26

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

两脚离地，体向右转180度，右腿屈膝成右弓步。同时，左手叠鞭交于右手，双手随身向前劈击。左手向左侧上方打打，掌心向右，掌指向上。目视前方（图3-25）。

二十五、单手横云（一）

两脚腾地，体向右转180度，右腿屈膝成右弓步。同时，左手叠鞭交于右手，随身向前劈击。左手向左侧上方打打，掌心向右，掌指向上。目视前方（图3-26）。

二十六、单手横云（二）

两脚腾起，体向左转90度，使两腿成左横弓步。同时，右手鞭由右轮顺花，然后向前上方打打；左手向前下方打打，掌心向上。目视前方（图3-27）。

二十七、两边送客

指两脚向左侧弹跳，落地后成左弓步。同时，右手鞭向左抖开，左手抓住鞭颈，两手向两侧拉鞭。目视左侧（图3-28）。

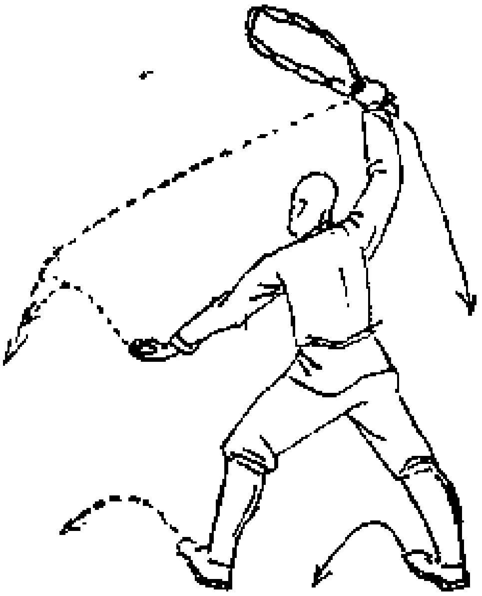


图 3-27

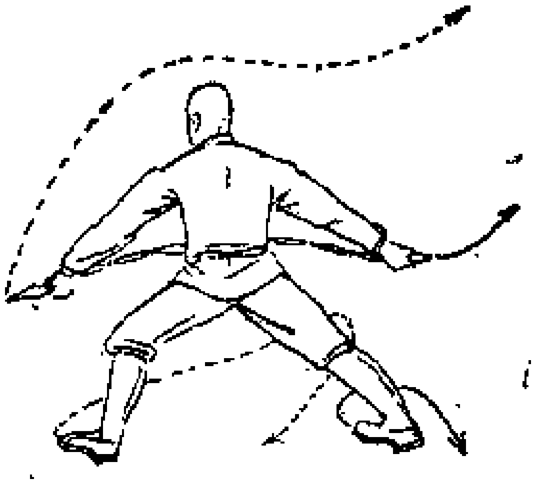


图 3-28

二十八、回身送客

两脚腾地，体向左转90度，收左腿，提起。同时，两

电子书来源于中华武术网 http://www.wushu520.com

107312

手握鞭向前架击，右手在下握鞭把，左手在上握鞭头。目视两手（图 3-29）。

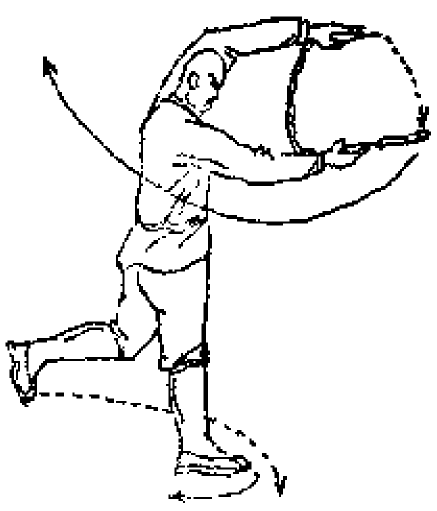


图 3-29

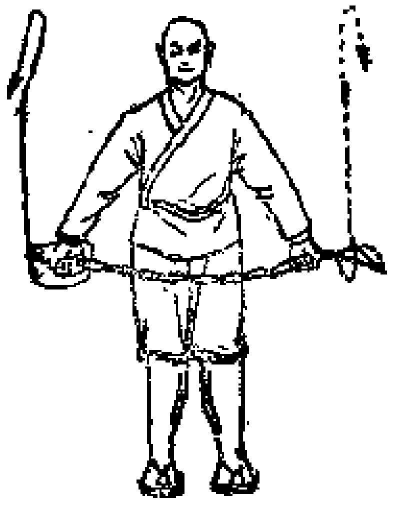


图 3-30

二十九、罗汉担柴

左脚向前半步，两脚碾地，体向右转 90 度，使两腿成并步。同时，两手托鞭在身前平托拉直。目视正前方（图 3-30）。

两脚不动。双手握鞭向内旋腕，经胸前上举过项后。鞭身担于身后颈上，两手向下压、拉直，如挑担样。目视前方（图 3-31）。

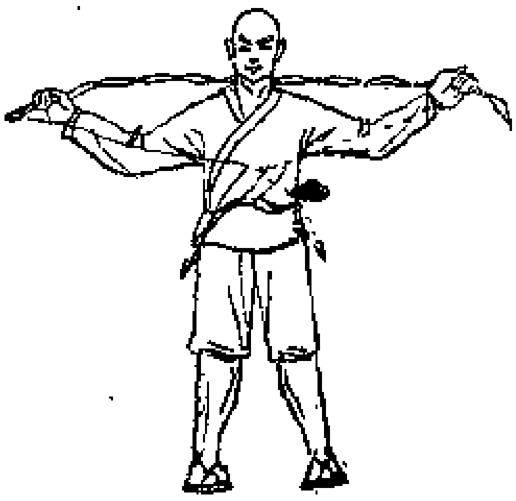


图 3-31

收势

两手向上抖鞭，屈肘收于胸前，叠于右手，两臂同时下垂，附于大腿外侧。左掌心向内，掌指向下。目视前方。